UN MOIS DE SMOOTHIES **VERTS**



www.coeurcorpstete.fr

Une vie plus saine et plus heureuse

SOMMAIRE

Tout au long de votre mois de smoothies, venez discuter sur le groupe Facebook « Un mois de smoothies verts » et partagez vos meilleures recettes personnelles, ou me faire part de vos questions !

INTRODUCTION

Un mois de smoothies verts : pourquoi, comment ?

C'est grâce à l'une de mes lectrices qu'est née l'idée de ce mois de smoothies !

En février 2014, j'avais participé à un défi méditation organisé par le site canadien Tuja Wellness. En septembre, Alexandra m'a avertie que Tuja organisait un autre défi et nous proposait de boire un smoothie vert quotidien pendant un mois. La manière idéale de commencer la rentrée sur le bon pied en faisant le plein de vitamines et de santé un verre à la fois.

Qu'est-ce-qu'un smoothie, pourquoi en boire, et pendant un mois ? Voici quelques repères.

Smoothie ou jus ?

Un smoothie se fait au blender tandis qu'un jus se réalise avec un extracteur à jus. Pour ma part je n'ai actuellement qu'un mixeur donc je bois des smoothies à la maison, et des jus à l'extérieur quand je tombe sur un bon bar à jus.

Pourquoi « manger liquide » ?

Déjà parce que le smoothie vient *en plus* des repas de la journée. Pour le dire autrement, ces épinards vous ne les auriez peut-être pas mangés au petit-déjeuner... ou peut-être pas mangés du tout. Adopter le smoothie quotidien est le meilleur moyen de consommer effectivement votre ration de vert.

De plus, une fois mixés et réduits en liquide, les nutriments sont

bien plus assimilables par l'organisme. Vous en avez pour votre verre !

Que met-on dans un smoothie ?

En général, moitié légumes verts – moitié fruits, et de l'eau ou un autre liquide. Quand je m'essayais au smoothie les premiers temps, je mixais une banane avec une poignée de feuilles d'épinards grossièrement hachées et du lait d'amande ou du jus d'aloe vera. Il est conseillé de varier les légumes verts utilisés, ainsi que les fruits et autres aliments, pour éviter la monotonie bien-sûr mais aussi pour profiter de divers minéraux et vitamines. En adoptant les smoothies pour un mois, vous allez prendre le temps de découvrir plein de recettes !

Quand boire son smoothie ?

Vous pouvez consommer votre boisson à tout moment de la journée : le matin en remplacement ou complément du petit-déjeuner, en milieu de matinée ou d'après-midi pour un goûter équilibré ou encore au début de votre déjeuner ou dîner… Expérimentez la première semaine et voyez ce qui vous correspond le mieux, en termes de praticité comme de nutrition.

Ça remplace ou ça vient en plus ?

Attention, je ne vous propose pas un régime ! Votre smoothie quotidien a pour but de compléter votre alimentation (en y ajoutant de nécessaires nutriments, vitamines et anti-oxydants) mais il ne s'agit pas de se nourrir que de cela ! Selon les ingrédients, peut-être remplacera-t-il intégralement un goûter ou un repas léger… à vous de voir.

CONSEILS PRATIQUES

Gagner du temps ?

Il vaut mieux préparer votre smoothie juste avant de le consommer, bien qu'il se conserve plusieurs heures au réfrigérateur (jusqu'à 48h). Vous pouvez anticiper la préparation en ayant lavé et séché vos salades après les courses.
De la même manière, si vous vous ravitaillez en fruits une seule fois par semaine, n'hésitez pas à les couper en morceaux puis à les congeler par petites rations.

Nettoyage express

Pour ne pas frotter inutilement je vous conseille aussi de nettoyer le mixeur le plus vite possible. J'ai trouvé la bonne méthode : une fois le smoothie transvasé dans un verre, remplissez le mixeur d'eau tiède – suffisamment pour recouvrir les pâles – puis ajoutez quelques gouttes de produit vaisselle. Mixez 30 secondes, retirez, rincez et c'est propre et prêt à sécher !

Comment préparer son smoothie ?

Si vous débutez, je vous recommande les proportions suivantes : environ 40% de légumes verts feuillus et 60% de fruits. Coupez-les tous en petits morceaux, surtout si vous utilisez un mixeur générique qui ne pulvérise pas très puissamment, voire râpez certains ingrédients (carottes, gingembre). Avec une râpe manuelle, cela se fait en quelques instants.
Commencez par passer au mixeur la verdure avec un peu d'eau, ajoutez ensuite les fruits coupés en morceaux avec les cubes de glace éventuels et enfin l'ingrédient liquide et les épices.

LISTE DE COURSES

Pour vous permettre de ne pas passer votre mois de smoothies à courir après les ingrédients, voici une liste de courses, rassemblant produits « de placard » ainsi que fruits et légumes. Ils se trouvent tous assez facilement et agrémenteront également vos menus.
Prenez-les d'origine biologique évidemment !

Ce mois de smoothies a été pensé en septembre, vous ne trouverez pas les mêmes fruits et légumes en janvier. Reportez-vous aux recettes de saison et faites preuve d'imagination dans vos mélanges... vous essaierez la recette aux fraises l'été prochain !

De la même façon, ne vous sentez pas obligés d'acheter *tous* les ingrédients et n'hésitez pas à innover avec des variantes : on peut toujours remplacer un liquide par un autre et substituer des feuilles vertes d'épinards à de la roquette par exemple. **La santé n'a pas de prix mais on peut zapper un produit trop cher ou décider de changer petit à petit les contenus de ses placards quand on débute en bio**. Idem pour le mixeur : je me suis initiée aux smoothies avec un mixeur classique, qui « pulvérise » un peu moins vite qu'un matériel de pro. Les boissons les plus onctueuses s'obtiennent avec au moins 10 000 tours / minute, mais rien n'empêche de débuter avec son mixeur de cuisine !

Retrouvez sur Internet la liste des fruits et légumes de saison...

Épices
cannelle, cardamome
gingembre (frais si possible ou en poudre à défaut)

Liquides
laits végétaux : riz, avoine, amande, coco
eau de coco

Produits de placards
miel
sirop d'érable
purée d'oléagineux : amandes, noisettes, cacahuètes

Fruits et légumes (exemples pour chaque semaine)
1 concombre
quelques feuilles de menthe, de basilic
150g de salade romaine et de mâche
150g d'épinards frais
4 bananes, 1 orange, 1 citron *en toutes saisons*
3 pêches, 1 mangue *l'été*
1 barquette de fraises / framboises ou autres fruits rouges *l'été*
2 poires, 2 pommes *en automne et en hiver*

Prévoyez des cubes de glace dans votre congélateur et n'hésitez pas à acheter des fruits bios surgelés en sachets si vous pensez que cela pourra vous dépanner.

SEMAINE 1

Vous voilà au début de ce mois du smoothie vert !

Je vous conseille une fois votre rythme trouvé de vous tenir à un moment régulier pour consommer votre boisson verte – c'est le meilleur moyen de rendre une habitude quotidienne.
Pour ma part, je bois le smoothie vert le matin, après un jus de citron tiède et avant de compléter mon petit-déjeuner par un muesli maison ou un porridge.

Quelques recettes pour cette première semaine :

Le Popeye – *recette de base aux épinards*
1/2 tasse d'épinards frais lavés et coupés en petits morceaux
1/2 tasse d'eau filtrée
1 banane en gros morceaux
1/2 tasse de lait végétal
1 orange entière sans la peau – ou juste son jus si vous préférez
Mixez d'abord les épinards et l'eau, ajoutez ensuite les autres ingrédients. Rajoutez un petit peu d'eau ou de lait végétal si la consistance n'est pas assez onctueuse, ainsi qu'une pincée de cannelle ou 1 cuillère à café de miel si vous souhaitez pour sucrer.

Le Pêcher
1/2 tasse de feuilles de salade romaine lavées et coupées en petits morceaux
1/2 tasse d'eau filtrée

2 pêches entières (sans le noyau mais avec la peau si elles sont bios)
1/2 tasse de lait végétal
quelques feuilles de menthe fraîche
Mixez d'abord la salade et l'eau, ajoutez ensuite les autres ingrédients. Rajoutez un petit peu d'eau ou de lait végétal si la consistance n'est pas assez onctueuse.

La Vitaminée
1 orange et/ou 1 citron sans la peau – ou seulement leur jus si vous préférez
1/2 tasse de feuilles d'épinards et de basilic lavées et coupées
1/2 tasse d'eau ou d'eau de coco
1/2 banane
une pincée de cannelle et une de gingembre
Mixez d'abord les feuilles de salade et l'eau, ajoutez ensuite les autres ingrédients. Rajoutez un petit peu d'eau ou de lait végétal si la consistance n'est pas assez onctueuse.

Ces trois recettes faciles devraient vous permettre de débuter en douceur la première semaine. N'hésitez pas à innover, à interchanger des ingrédients si vous sous sentez l'âme aventureuse. Notez ce qui vous plaît et essayez de varier les fruits et légumes dans la semaine pour consommer des vitamines différentes et complémentaires.

Bon appétit et bons smoothies !

SEMAINE 2

J'espère que vous avez pris le rythme des smoothies quotidien. Cette semaine je vous laisse le choix du vert : épinards, salade, feuilles de céleri… à vous de jouer selon vos goûts et vos courses.

Les trois recettes que je vous propose ci-dessous peuvent s'agrémenter de tout type de verdure même si il est important de varier. Pour alléger votre frigo vous pouvez par exemple utiliser des épinards frais 3 matins puis vous ravitailler en mâche et roquette pour les 3 suivants, etc. Cela prend moins de place et permet de ne consommer que des produits ultra-frais.

Le rafraîchissant

1/2 concombre sans la peau
1/2 verre d'eau filtrée
1 banane
1 poignée de feuilles vertes au choix
Mixez d'abord les feuilles de salade et l'eau, ajoutez ensuite les autres ingrédients. Rajoutez un demi verre de lait végétal si la consistance n'est pas assez onctueuse.

Le Colisée

la chair d'1/2 melon
1 poignée de feuilles vertes au choix
1/2 verre d'eau filtrée
Mixez d'abord les feuilles de salade et l'eau, ajoutez ensuite le melon. Rajoutez un demi verre de lait végétal si la consistance n'est pas assez onctueuse.

L'Epicé
1 poignée de feuilles vertes bien parfumées – épinards ou roquette
1/2 verre d'eau de coco
1/2 banane
le jus d'1 citron
une pincée de gingembre frais râpé (ou en poudre à défaut)
quelques brins de menthe fraîche
Mixez d'abord les feuilles de salade et l'eau, ajoutez ensuite les autres ingrédients. Rajoutez un demi verre d'eau filtrée si la consistance n'est pas assez onctueuse.

Reportez vous aussi aux recettes de la semaine dernière pour utiliser vos fruits rouges et vos pêches.

Pour la semaine prochaine, pensez d'ores et déjà à acheter un peu de chocolat en poudre (non sucré et à 70% de cacao)… je vous proposerai une recette gourmande…

SEMAINE 3

N'oubliez pas de venir discuter sur le groupe Facebook « Un mois de smoothies verts » et partagez vos meilleures recettes personnelles, ou faire part de vos questions !

Voilà déjà deux semaines que vous buvez un smoothie vert chaque jour ! Etes-vous toujours d'attaque et prenez-vous plaisir à cette expérience ?

A priori vous êtes rodés au maniement du mixeur et les feuilles vertes n'ont plus de secret pour vous : il y en a qui vous plaisent et d'autres moins, vous commencez à vous faire aux mélanges.

A présent que votre corps est habitué à cet apport plus important en chlorophylle, vous pouvez augmenter les doses et composer des mélanges avec au moins 50% de vert – en allant jusqu'aux 2/3 si cela convient à votre goût et à votre digestion.

Cette semaine je vous propose un smoothie tout vert, un smoothie gourmand au chocolat et un smoothie énergisant à la betterave ! Alternez ces recettes avec vos préférées des deux semaines passées.
Parfumez-les avec des feuilles de menthe, incorporez les fanes de vos bottes de carottes : tout est permis et le smoothie évite souvent le gâchis !

Cette semaine, prévoyez un petit peu plus de verdure si vous augmentez les doses. Vous pouvez acheter :
200g d'épinards frais, 200g de mâche ou roquette
1 grosse salade romaine, 2 concombres et 2 branches de céleri
4 bananes, 2 citrons, 1 betterave et 2 pommes

Le smoothie chocolat
1 tasse de feuilles d'épinards coupées en petits morceaux
1/2 tasse d'eau
1 banane en morceaux
1 cuillère à café de cacao en poudre (à 70% de cacao idéalement)
1/2 tasse de lait d'amande (ou autre lait végétal)
1 cuillère à soupe de purée d'amandes (ou de miel si vous n'avez pas de purées végétales)

Le smoothie tout vert
1 tasse de feuilles de salade coupées en petits morceaux
1 tasse d'eau
1/2 concombre sans la peau et en morceaux
1 pomme coupée en morceaux et sans ses pépins
une branche de céleri coupée en morceaux (feuilles et tige)
quelques brins de menthe
le jus d'un citron
1 cuillère de miel pour sucrer
2 glaçons

Le smoothie énergie
1 tasse de feuilles de salade coupées en petits morceaux
1 tasse d'eau
1/2 concombre sans la peau et en morceaux
1/2 betterave en morceaux
1 banane
le jus d'un citron

SEMAINE 4

La Rouge et Verte
1 tasse de fraises (ou autres fruits rouges) lavées et coupées en morceaux… avec leurs feuilles !
1/2 tasse de feuilles de mâche lavées et coupées en petits morceaux
1/2 tasse d'eau ou d'eau de coco
1/2 tasse de lait végétal
1 banane en gros morceaux

L'Estivale
1/2 concombre sans la peau
1/2 tasse d'eau
1 pêche entière (sans le noyau mais avec la peau si elle est bio)
1/2 mangue
quelques feuilles de menthe fraîche

L'Hivernale
1 tasse de morceaux de potimarron cuits au four ou à l'étouffée
1/2 tasse de feuilles d'épinards lavées et coupées en petits morceaux
1/2 tasse de lait végétal
½ cuillère à café de cannelle en poudre et ½ de vanille

Réservez 200g de la chair d'un potimarron pour cette recette et préparez-la deux ou trois matins de suite. La purée de potimarron peut aussi se mélanger à des pommes ou des poires pour une compote ambiance Halloween...

CONCLUSION

Et maintenant ?

Vous avez vous aussi fini les 30 jours du challenge *30 jours de smoothies verts.* Lorsque nous avons lancé cette aventure en direct en septembre, je sais que certainEs ont arrêté avant mais d'autres ont tenu bon. Dans tous les cas, bravo, car vous avez sûrement pris de nouvelles bonnes habitudes, appris des recettes et consommé davantage de vert pendant ce mois. Votre corps vous dit merci !

Voici les observations partagées avec les lecteurs et lectrices de Coeur Corps Tête à l'issue de nos 4 semaines initiales.

Trouver le bon moment

Pour moi c'est le matin, d'autres ont trouvé que c'était trop compliqué. Il est certain néanmoins que pour créer une nouvelle habitude il faut que celle-ci soit une habitude (!) et donc qu'elle devienne routinière. Matin, goûter, dîner.. à chacunE de voir. Si vous voulez poursuivre, je vous conseille de vous fixer sur un moment. En s'organisant (par exemple en lavant les légumes dès le retour du marché), on automatise et on gagne du temps.

Ca coûte cher

Oui et non. Je compare mon alimentation végétarienne, bio et cuisinée à la maison à mon ancienne alimentation déséquilibrée et sans aucun doute je me nourris mieux ET pour moins cher qu'il y a 10 ans. Néanmoins si vous aviez déjà tendance à choisir de vrais aliments plutôt que des produits transformés vendus par des marques, oui vous avez pu constater un surcoût

« smoothies » – je l'estime pour ma part à 10€ par semaine de fruits et légumes supplémentaires si je m'astreins à un smoothie quotidien.
Je suis tentée d'y voir une dépense quasiment de santé et j'ai dit à une amie de renoncer à deux *latte* chez le géant américain pour acheter des légumes et des feuilles de salade à la place :-)

Il faut s'équiper

Oui, à la longue si on est devenue fan de smoothies (ou de jus verts… avez-vous lu mon comparatif sur Féminin Bio ?) on préfèrera les préparer avec un vrai bon mixeur. Je pense que je vais en demander un au père Noël... Ca servira aussi à faire des compotes et des purées pour mon fils, des soupes pour toute la famille ou des cocktails pour les occasions festives.

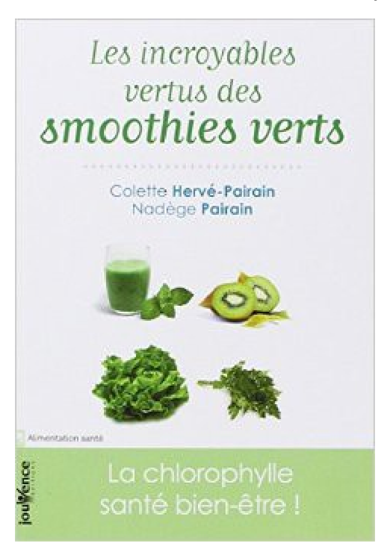
C'était sympa mais long…

Alors bravo d'avoir tenu ! Il n'y a pas vraiment d'obligation de consommer un breuvage vert tous les jours à vie. Vous pouvez choisir d'en faire votre moment sympa du samedi matin, votre boisson avant le sport le mardi soir, ou de faire des séries de petit-déjeuners smoothies d'une semaine pour vous remettre en forme à chaque changement de saison.
Une fois qu'on est rodés, qu'on sait faire et qu'on a quelques recettes, c'est à la carte !

RESSOURCES / LA MINUTE PUB

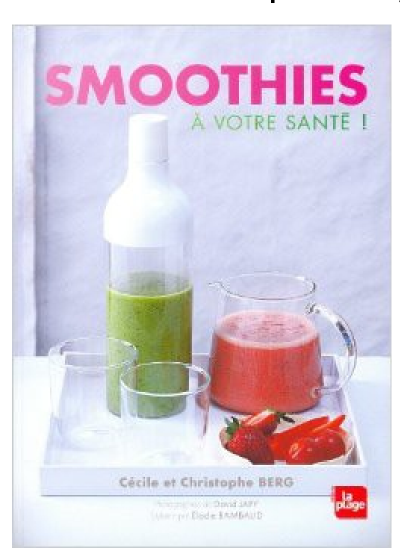
Les incroyables vertus des smoothies verts

Colette Hervé – Parain, éditions Jouvence, 10.00 €



Smoothies, à votre santé !

Cécile et Christophe Berg, éditions La Plage, 9.99 €



Affiliation - J'ai lu et recommande ces deux livres., mes préférés sur le sujet. Si vous les achetez en cliquant sur leurs titres, Amazon me reverse un pourcentage du prix de vente... que j'utilise pour en lire d'autres et vous les recommander – ou pas ! Cela me permet de vous proposer des contenus gratuits mais toujours bien documentés et de qualité.